備えて安心　わが家の防災対策

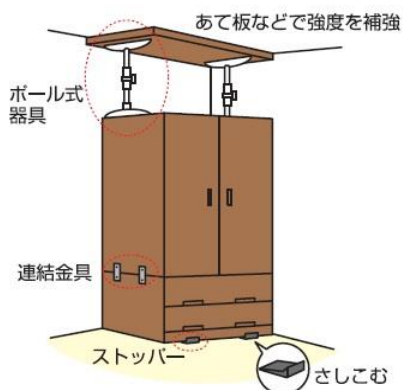
家具類の転倒・落下・移動を防止しよう！

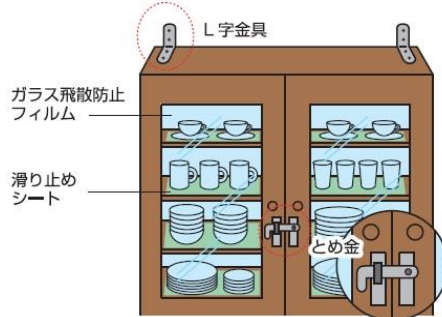
　大きな地震の発生によって、家具類が転倒・落下・移動をすると、直接当たってけがをするだけでなく、避難経路を塞いだり、ストーブなどに当たって出火するなど、いろいろな危険をもたらします。これらを防ぐためには、家具類の転倒・落下・移動防止対策が非常に大切です。

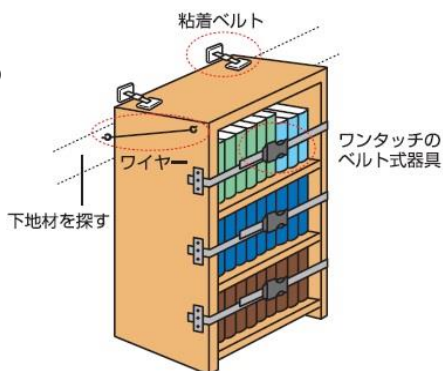
出 典　**「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック」（東京消防庁）、「みんなで減災」（内閣府発行パンフレット）**

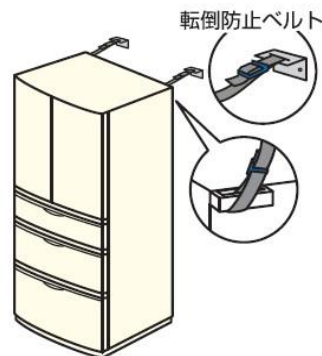
家具類の転倒・落下・移動防止対策について詳しく説明されています。ホームページでご覧いただけますので、ご参考にしてください。

タンス

　ポール式器具はタンスの奥の方（壁側）で、天井や家具の硬いところに取り付けます。
　また、天井側だけでなく床の側もストッパーなどで固定し、上下に分かれている家具は連結しておきましょう。

食器棚

　食器棚の本体はタンスと同じように金具などを用いて固定します。また、開き戸が開かないようにとめ金を付けたり、ガラス部分にガラス飛散防止フィルムを貼ったりして、ガラスや食器が凶器にならないよう工夫しましょう。

本　棚

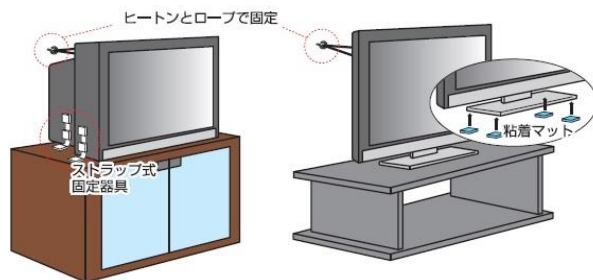
　タンスと同じように、壁の中の硬い所や下地材のあるところを探して、金具やワイヤーなどで固定します。また、本棚の端の硬い部分にヒモやベルトなどを取り付けて中の本が飛び出さないようにしましょう。

冷蔵庫

　主なメーカーの冷蔵庫の後ろ側の上部には、ベルトの取付口や取っ手があります。そこに転倒防止用ベルトを通して、ベルトの端を壁の下地材があるところに金具などで固定しましょう。

電子レンジ・オーブン

　まずは、電子レンジ・オーブンを置いている台を壁または床に固定します。
その上で、電子レンジ・オーブンと台とを粘着マットやストラップなどを使って固定しましょう。

テレビ・パソコン

　テレビの取扱説明書に転倒防止法についての説明がある場合は、それに従いましょう。テレビをテレビ台に固定するには、粘着マットやストラップ式の固定器具などを使う方法があります。テレビを壁などに固定するには、ベルト式器具やヒートンとロープを組み合わせて使う方法があります。

発行　岡山県危機管理課

非常持出品、備蓄品を準備しよう！

非常持出品は、避難する時に最初に持ち出すものです。リュックサックなどの両手が使える袋に入れて、避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

備蓄品は、救助が届くまでの数日間を生活できるように準備しておくものです。食料や飲料水は**3日分以上**用意しましょう。飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安です。

乳幼児や妊婦、要介護者などのいるご家庭は、それぞれ必要な物も忘れずに用意しておきましょう。

非常持出品チェックリスト （総務省消防庁HP参考）

貴重品類
- □ 現金　10円玉
- □ 預金通帳
- □ 印鑑
- □ 健康保険証・免許証等（コピー）

避難用具
- □ 懐中電灯
- □ 携帯ラジオ（AM・FM）
- □ 予備の乾電池
- □ ヘルメット・防災ずきん

生活用品
- □ 厚手の手袋
- □ 毛布
- □ 缶切り
- □ ライター・マッチ
- □ ナイフ
- □ 携帯用トイレ

救急用具
- □ 救急箱
- □ お薬手帳
- □ 持病の薬等
- □ 生理用品

非常食品
- □ 乾パン
- □ 缶詰
- □ 栄養補助食品
- □ アメ・チョコレート
- □ 飲料水

衣料品
- □ 下着・靴下
- □ 長袖・長ズボン
- □ 防寒用ジャケット・雨具

その他
- □ 携帯用カイロ

備蓄品チェックリスト （総務省消防庁HP参考）

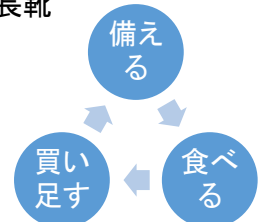
食料品
- □ レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米
- □ インスタントラーメン・カップみそ汁
- □ 飲料水（１人3リットルが目安）

生活用品
- □ 給水用ポリタンク
- □ カセットコンロ・ガスボンベ
- □ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- □ ラップフィルム
- □ 紙皿・紙コップ・割り箸
- □ 簡易トイレ
- □ 水のいらないシャンプー
- □ ビニール袋
- □ ロープ
- □ 工具セット
- □ ほうき・ちりとり
- □ ランタン
- □ 長靴

「ローリングストック法」

「ローリングストック法」は、日常的に食べる、ある程度保存が可能な食料品などをあらかじめ多めに購入し、定期的に消費したら、その分買い足すことを繰り返す備蓄方法です。普段から食べ慣れているものが備蓄されていれば、いざという時にも抵抗なく食べられます。

※食料品だけでなく、トイレットペーパーや電池、カセットコンロのガスなど生活用品にも応用してください。

備える → 食べる → 買い足す

防災に関する情報を入手しよう！

● おかやま防災ポータル（岡山県総合防災情報システム）

県内の気象情報（注意報・警報、気象レーダー等）、雨量情報、土砂災害危険度情報、河川水位情報、河川カメラ情報等をリアルタイムで確認することができます。

- ・検索サイト 岡山県　防災 検索 「岡山県総合防災情報」を選択
- ・URLを入力 http://www.bousai.pref.okayama.jp/bousai を入力
- ・携帯電話・スマートフォンの場合は、右のバーコードを読み取っても接続できます。

● おかやま防災情報メール

県内の気象注意報・警報、土砂災害警戒情報、地震・津波情報、避難情報等が直ちにメール配信されるサービスです。登録無料（通信費は別途必要）

© 岡山県「ももっち」

登録方法

①お手持ちの携帯電話やスマートフォンで上記の「おかやま防災ポータル」のサイトにアクセスし、「おかやま防災情報メール」を選択。サイトの指示に従って空メールを送信します。

②登録メールが届いたらサイトにアクセスし、簡単登録を選択の上、配信を希望する市町村にチェックをつけます。選択した内容の確認後、登録ボタンを押せば登録完了です。（詳細登録で、防災情報を選択することもできます。）

● おかやま防災知識情報フェイスブック https://www.facebook.com/okayama.pref.kikikanri

平常時に、防災に関する知識や取組についての情報を発信しています。